



Phòng ngừa cảm cúm

Cảm cúm là một bệnh cần được để ý. Dù bạn đang lo lắng về mùa cảm cúm, cảm gia cầm (thường được gọi là cảm gà) hoặc dịch cảm cúm (dịch cảm lây truyền trên toàn cầu), bạn có thể làm một vài điều đơn giản để ngừa bệnh cảm cho mình và gia đình.

FLU FACTS

What you need to know

www.mass.gov/dph/flu



Những thông tin trên được cung cấp bởi Bộ Y Tế Cộng Đồng tiểu bang Massachusetts và ủy ban sức khỏe địa phương của bạn.

Cách ngừa bệnh cúm cho gia đình và bản thân



Rửa tay thường xuyên bằng nước với xà bong, hoặc dung dịch sát trùng tay (hand sanitizer).



Che miệng khi bạn ho hoặc hắt xì hơi.



Chích ngừa cảm cúm hàng năm.



Chuẩn bị một bộ đồ dùng y tế cần thiết cho gia đình phòng trường hợp khẩn cấp.

Tiểu bang Massachusetts đã chuẩn bị, sẵn sàng ứng phó nếu dịch cúm xảy ra. Bạn cũng có thể tự chuẩn bị bằng cách làm theo những cách đơn giản trên – trước khi dịch cúm bộc phát. Luôn cập nhật thông tin về cách ngừa bệnh cho bản thân và gia đình qua Bộ Y Tế Cộng Đồng tiểu bang Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health).